

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan, yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan ke-4 sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai 9 bulan (Prawiroharjo, 2008). Selanjutnya terjadi proses persalinan. Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang dapat hidup ke dunia luar melalui jalan lahir atau jalan lain. Persalinan dapat juga di artikan sebagai proses pergerakan keluar janin, plasenta dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir (Bobak, 2004).

Setelah masa kehamilan dan persalinan barulah memasuki masa nifas. Masa nifas (*puerperium*), berasal dari bahasa Latin, *puer* yang artikan bayi dan *parous* yang artinya masa sesudah melahirkan. Masa nifas berlangsung kurang lebih 6 minggu. Pada masa nifas, alat-alat genetalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan-perubahan alat-alat genital ini dalam keseluruhannya di sebut involusi (Ambarwati, 2009).

Berdasarkan Survey Kesehatan Daerah tahun 2006, AKI di provinsi Jawa Tengah sebesar 101/100000 kelahiran hidup. Sedangkan tahun 2007, sebesar 116,3/100000 kelahiran hidup. Kematian maternal diantaranya 41%

pada waktu nifas, 28,5% disebabkan karena perdarahan, 22% eklamsia dan 10% infeksi (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2008).

Involusi adalah suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus-menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi perdarahan. Perdarahan pasca persalinan adalah kehilangan darah lebih dari 500 ml melalui jalan lahir yang terjadi selama atau setelah persalinan kala III. Perkiraan kehilangan darah biasanya tidak sebanyak yang sebenarnya, kadang-kadang hanya setengah dari yang sebenarnya (Anggraini, 2010).

Pendarahan yang masif berasal dari tempat implantasi plasenta, robekan pada jalan lahir dan jaringan sekitarnya merupakan salah satu penyebab kematian ibu disamping perdarahan karena hamil ektopik dan abortus. Perdarahan yang menetes perlahan-lahan tetapi terus-menerus ini juga berbahaya. Perdarahan merupakan salah satu sebab utama kematian ibu dalam masa perinatal yaitu berkisar 5-15% dari seluruh persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan post partum tersebut yaitu 50-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus.

Salah satu olahraga yang bisa digunakan untuk penurunan tinggi fundus uteri adalah senam nifas. Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusio uteri (Brayshaw, 2008). Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan *post partum*. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi (Tesisjogja, 2006).

Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan, ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula pada akhir kala III persalinan, uterus berada di garis tengah kira-kira 2 cm di bawah umbilicus dengan bagian fundus bersandar pada promontorium sakralis. Dalam waktu 12 jam, tinggi fundus mencapai kurang lebih 1 cm di atas umbilikus. Dalam beberapa hari kemudian, perubahan involusi berlangsung dengan cepat (Bobak, 2005). Abdomen, terutama uterus, harus diawasi secara teliti pada masa nifas. Pada hari pertama *post partum*, tinggi fundus uteri kira-kira satu jari di bawah pusat, setelah lima hari *post partum* menjadi sepertiga jarak antara simfisis

kepusat dan setelah sepuluh hari fundus uteri sukar diaba diatas simfisis (Wiknjosastro, 2005).

Dalam penelitian (Yuliani *et al.*, 2012) diperoleh data yang mengalami percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok perlakuan senam nifas, sebanyak 19 orang (90%) responden. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan 1 orang (10%) responden. Dan penelitian yang dilakukan penulis yaitu untuk mengetahui sampai hari seberapa tinggi fundus uteri bisa turun dan tidak teraba lagi.

Melihat latar belakang tersebut diatas maka peneliti ingin memahami masalah tinggi fundus uteri dan metode senam nifas dengan mengambil judul penelitian “Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka merumuskan masalah yang akan diteliti adalah Apakah ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum* ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menghasilkan informasi yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dalam bidang fisioterapi khususnya.
- b. Sebagai bahan bacaan tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum*.

2. Manfaat Praktis

Peneliti dapat memberikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum* dan hasilnya dapat digunakan sebagai bahan acuan atau dasar penelitian selanjutnya.